

## 新政いせはら 視察報告書

### 1. 実施年月日

平成28年 8月 2日～3日

### 2. 調査場所及び調査項目

長野県中野市

「なかの健康ライフプラン21」について

長野県小布施町

「観光施策」について

### 3. 参加者

小山 博正、安藤 玄一、橋田 夏枝、相馬 欣行

### 4. 視察の概要 2日 長野県中野市

#### 1) 視察の目的

「なかの健康ライフプラン21」について

健康寿命の延伸に向け「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」「健康をささえ守るための社会環境の整備」の各施策にKPIを設定し、取り組み成果に結び付けています。

本市も重点施策に「健康づくり」を掲げ活動を進めていますが、より高い成果に結びつけるため、中野市の取り組みのよいところりを実施する。

#### 2) 視察内容

平成17年に中野市と豊田村が合併 人口43,637人 面積112.18km<sup>2</sup>

平成25年平均寿命長野県が男女共1位

高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持った暮らし

健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果

高い公衆衛生水準及び周産期医療の充実

#### 3) なかの健康ライフプラン21の取り組み

##### ① 初めに

中野市食生活改善推進協議会メンバーから、本日出されたおやきの説明を受ける

##### ② 計画の基本方針

一次予防と重症化予防を重視した計画

中野市の現状にあわせ科学的根拠に基づき、かつ、実態把握可能な具体的目標設定

市民意識調査

3項目の意識調査の中で健康に関する内容がすべて1位

##### ③ 健康寿命の延伸

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん 循環器疾患 糖尿病 「健康診断を受けよう」

## 生活習慣の改善

栄養食生活 身体活動・運動 飲酒 喫煙 歯・口腔の健康

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

こころの健康 次世代の健康 高齢者の健康

健康を支え守るための社会環境の整備

健康をささえ守るための地域づくり

### ④事前質問への回答

事前に提出した9項目の質問への回答を頂く

特に、保険補導員と食生活改善推進協議会の違い

健康診断受診票は保険補導員が配る

ウォーキングバーチャルの旅（豪雪地ならではの冬の運動のため考案）

### ⑤歯科保健事業

歯科衛生士 2名

### ⑥糖尿病予防

栄養バランスの良い食事 主食 主菜 副菜

世代別糖尿病対策

子どもから対策を進める

### ⑦健康長寿のまち宣言 平成27年9月

### ⑧健康補導員の活動

現481名（二年任期、区長推薦）

「自分たちの健康は自分たちで作り守りましょう」

体・健康・運動・栄養に関する活動を推進

### ⑨中野市食生活改善推進協議会の活動

市が開催する健康教室の修了者

「私たちの健康は私達の手で」

料理教室など減塩や地産地消の推進

## 4)主な質疑内容

Q) 検診受診率の向上について、数値目標に近づけるためにどういう仕掛けをしているのか。

A) 今まで検診に行かなかった方が、保険補導員になって初めて受診し健康意識が高まる傾向がある。幅広い層の方に補導員になっていただくことが大切だと思っている。

Q) がん検診の費用について、詳細をお聞きしたい。

A) 今まで無料で検診を行っていたが、ワンコインでも自ら払うことによって自分で自分の健康を守る意識を根付かせたいとの思いで、一部受診者に負担してもらっている。無料だと検診に引かなかったときに再診を受けない傾向があるので、自分の健康のためとお願いただくためにも一部負担にしている。

Q) 歯と体の健康の関連性については。

A) 歯の健康を保って、何でも自分の歯で食べられるようになることが大事。歯周病があると、糖尿病が進むとの分析結果も報告されている。

Q) 高齢者の就業率の高さについて、理由をどう分析しているのか。

- A) 中野市は農業といった第一次産業に従事している人が多いため、高齢者になっても働ける環境にある。
- Q) 糖尿病患者が多いのは、中野市の特徴なのか。
- A) 全体的に車社会のため、運動不足の市民が多い。特に冬場は、雪の影響で歩くことすら大変。中野市は、交通の便が悪く、マイカーで生活する人が多い。また、おやきなど昔から間食をする習慣があり、生活習慣病につながりやすい風土がある。
- Q) 冬場のウインタースポーツは難しいのか。
- A) 一部若い人は行っているが、高齢者は難しいのが現状。冬場の運動環境が整っているとは言えない。
- Q) 健康施策に関する連携運動チームのようなものは。
- A) 学校の養護教員の研修のため、派遣を行っている。また、栄養士をPTA会に派遣することを提案している学校給食では、きのこなどの地元農産物を積極的に使うことを進めている。
- Q) 保険補導員の活動の詳細について。
- A) 任期は2年で、基本ボランティア。組織に対しては、市からの助成金があるが、個人に対しては特に補助がない。
- Q) 平均寿命と健康寿命の差は。
- A) 健康寿命の算出方法は3通りあり、本市で採用している計算では、男性1.41歳、女性3.07歳とあまり開きがない。

## 5) 視察の所感

関係する部署総勢10名から丁寧なる説明を受けることができ、中野市の健康に対する意識の高さと重要性を確認することができました。

初めに、出された「おやき」の由来と作り方について、食改推進委員から説明を受けましたが、話のうまさとわかりやすさから、日々の活動で実践していることが伺いとれ、施策がうまくいっていると感じました。

健康寿命の延伸を図るため、重点施策12項目を掲げ37本の施策を進めていますが、すべてに年代や男女等の詳細な目標数値を設定し進めていることに驚きを感じたところです。体制の充実に合わせて予算も確保されており、「人づくり健康づくり」を本気モードで実践しています。

特に、食生活改善推進協議会の活動では、ボランティアとして活動を進め、脳卒中を予防するための減塩や、糖尿病予防のための食事について「主食、主菜、副菜」の普及などに取り組んでいることは、健康寿命の延伸に大きな効果をもたらしているものと考えます。

また、保険補導員については、運動から検診まで幅広い活動を展開していますが、特に検診受診票の配布まで担っており、手渡しによる成果は大きいものと感じました。

当市は、恵まれた医療環境を持ち合わせていますが、中野市のような組織一体となった取り組みを推進することができれば、長野県を抜いて日本一の長寿・健康都市を確立することができ、都市の魅力を最大限発揮できるものと考えます。

健康長寿で有名な長野県、その中でも市民の健康への意識が高いと言われる中野市にて視察を行った。中野市が健康である要因としては、保健補導員、食生活改善推進協議会の存在、歯科保健事業の充実、特定健診、がん検診等へ市からの手厚い補助、各種ウォーキングイベントの開催等々、いろいろあり、それらが複合して相乗効果を上げている印象を得た。市民、行政、企業、一体となった健康への意識付けがなされていると考える。かといって、伊勢原市において全てが真似できるかということ、かなりハードルが高いだらう。中野市の保健補導員や食生活推進協議会などは、長野県全体で歴史が長い活動であり、今日明日に真似してできる話ではない。

また、特定健診を無料にしている点についても、やるとなれば数千万～億の予算が必要となるため、あまり現実的ではない。そんななか、ウォーキングバーチャルの旅などは、100万程度の予算で200人の市民へ歩く習慣づけができると目されるので、検討の余地があると感じた。まずは、やれることからスタートすべきだと考える。

我々4人の視察に対して、食生活改善推進協議会（以下、「食改」と略す）の会員3名を含む約10人の職員たちが対応してくれた。また、お茶うけとして出されたものは、手作りのおやきが2つずつ。こちら朝早くから食改さんたちが私たちの視察のために作ってくれ、大変温かいおもてなしを受けた。

担当職員さんたちが、健康ライフプランについて、それぞれの施策についてこと細かく説明してくれ、ついつい予定時刻を超えての勉強会となった。

健康ライフプラン21は、平成25年度を初年度とし、10年間の計画となる。あくまでも市民一人一人が「自分の健康は自分で守る」ことの意識を高め、生活習慣の改善、疾病予防の推進、心の健康づくりなどを推進していくことを目的としている。健康寿命の延伸を図るため、12の項目について科学的根拠に基づいて具体的な目標を設定している。がん検診の高い数値目標を掲げているが、検診に対して、一回数百円の費用負担になるよう中野市がかなり助成している。目標のがん検診50%が達成できれば、二人に一人が検診している計算となり、全国的にみて高水準の検診受診率である。

「身体活動・運動」に対しては、「ウォーキングバーチャルの旅」というインセンティブを与えた企画を行っていて、参加費は500円で、歩数を距離に換算して中野市から目的地を目指して歩き、チェックポイントやゴールに到着したら、体重・体脂肪計測定を行い、景品を差し上げる。伊勢原市がこれから始める「健康ポイント」に近い方法だと思って興味深く聞いた。自己申告制だが、始める前の健診結果を持参し、期間中体重・体脂肪測定を行って改善を見るとはかなり厳格なやり方だろう。

また、一度参加した人は再度申し込みできなく幅広い市民に利用してもらって健康の輪を広げることができる。運動不足を感じている方も多いと思うが、日常に運動を取り入れていくきっかけがつかめないまま、忙しい生活に追われてしまう。行政が後押しして、運動の輪を広げていくことは地道な努力が必要であり、健康を維持する上で非常に大切だろう。

また、長野県内に11000人いる「保健補導員の存在も重要だ。一番の効果は、保健補導員になることで、自分自身が健康で若々しく人生が送れることではないか。保健補導員の活動が、長野県の長寿」を延伸しているベースになっている。また、冒頭に申し上げた「食改さん」の活躍もすばらしい。私たちの体は、日々の食事からできている。減塩や地産地消の推進にとりくみ、

食生活改善に努めている。かつて長寿県だった沖縄県が過去の栄光となり、生活習慣病が進んでしまった理由は、若い世代を中心とした食生活の乱れが原因だと聞く。口当たりがよく手軽で安価なファーストフードやインスタント食品が流行り、沖縄の郷土料理が廃れつつある。やはり、幼少期からの正しい食習慣が大切だろう。高齢者の就業意欲も高く、健康寿命も長い中野市だが、糖尿病患者が多いなどの短所もある。

しかし、現状をしっかりと分析し、市民みんなで健康都市を目指しているとの印象をうけた。一方、本市はどうかというと、健康施策はまだ道半ばでようやく具体的に着手したとの印象を受ける。

ぜひ今後中野市の健康施策を参考に、市民力を活かした健康施策を本市に対して提案していきたい。

「なかの健康ライフプラン21（第2次）」は、中野市が国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全面改正を受けて、市民の生活習慣の改善を図り、疾病や疾病の重症化の予防により健康寿命の延伸を目的として策定した、平成25年度を初年度とする10年間の計画健康づくり計画である。

また中野市をはじめ長野県北部地域では、雪深い冬場の運動不足やおやつを食べる習慣から、メタボリック症候群や糖尿病の人が多かった。それゆえ中野市では、平成27年度に健康寿命のまちを宣言するなど市民の健康寿命の延伸への取り組みに注力しており、今回の中野市での聞き取り調査においても市の職員のそうした取り組みに対する熱意を感じた。

特に「なかの健康ライフプラン21」の計画の推進においては、牽引役となっている「中野市健康づくり推進協議会」の役割が大きいと考える。「中野市健康づくり推進協議会」は、医師会・北信総合病院・スポーツ推進委員会・農業協同組合・商工会議所・老人クラブ連合会などで構成されているが、中でも特に健康ボランティアである保健指導員会や食生活改善推進協議会が住民との橋渡し役として計画の推進と中野市の健康寿命の延伸への取り組みを支えている

「中野市保健補導委員会」は、2年間の任期で現在481名の会員が活動し市民の健康長寿を支えている。保健指導員を経験した方は、自分が健康だと感じる人が多く、自分や家族・地域の健康にも気を使うなど、健康に良い生活を送る人が多くなるそうである。

「中野市食生活改善推進協議会」は市が開催する健康教室（養成講座）の修了者約100名で構成されているボランティア組織で、学校や公民館など市内の各地域で料理教室などを開催し、減塩や地産地消の推進、また昔ながらの郷土料理の伝承に取り組んでいる。食生活改善推進員は、『私たちの健康は私たちの手で』をモットーに地域活動を推進し、市民が自らの手で食生活の改善・食育活動の普及推進により市民の健康づくりの定着を目指している姿勢に感銘を受けた。

## 5. 視察の概要 3日 長野県小布施町

### 1) 視察の目的

観光案内「小布施日和」、観光用シャトルバスを運行するなど、地域資源を最大限活用するだけでなく、独特の魅力を演出・発信しながらまちづくりを進め、観光のみならず地域の活力につなげています。

本市でも、新東名高速の開通に合わせた新たな土地利用や、日本遺産の認定による観光振興策を推し進めています。都市化が進む中で、日本人の心の奥に潜む情緒や風情など、よき文化を活かした振興策を学び、まちづくりにつなげて参ります。

## 2) 視察内容

### ブランド化への取り組み

観光地づくりではなく、地域づくりであり、心地よい地域づくりが交流人口を増やしたがって交流人口等の目標設定の考えはない。

### 第1ステージから第5ステージで進めている

米を作るだけではお金にならないため加工する酒蔵を造る  
栗も加工することでブランド化につながる

#### ①第1ステージ

栗と北斎と文化のまち

心地よい空間の中で生活しよう

修景→せまい町、壁を取り使いやすくする（近所との壁、境界線）

栗→企業が技術で付加価値を付けることで、栗を中心に文化を作り上げてきた

#### ②第2ステージ

栗と北斎と花のまちづくりを進める（花をまちづくりに取り入れる）

地域連携思想 3つの基本

フローラルガーデンおぶせ→花を産業へ進化

オープンガーデン より多くの方と一緒に自分も楽しむ

本物志向を目指す ヨーロッパの庭園視察等に補助金をだし

豊かな生活文化を求めて

小布施は無理せず自分たちに合った地域づくりを進める

シェアした農村

#### ③第3ステージ

農業と食文化の結合

ビジネス分野へ進出 志の高い企業とのコラボ

生産者が主役の場 レストラン

栗に続く農産物の発掘

一流の商品 ブランド 本物 新宿高野（小布施の名前入り）

ブランド、一流を追及 研修や見える化 豊かな生活

#### ④第4ステージ

交流（都市・若者・第二の町民）

さまざまな町民による企画で交流

ミニマラソン 8千人 町民運動会

町のブランド戦略は、小布施を地域ブランドに築きあげること

町民力とは町民が幸せになる施策

## ⑤第5ステージ

### 農村部の活性化

研修機関、企業とのサマースクール、グローバル合宿

若者の流れをつくる

新産業 シャレた農村づくり

観光⇄交流

## 3)主な質疑内容

Q) 文化を守る、住みやすいまちづくりを行なった結果、現在のようなまちに小布施町が発展してきたのか。

A) 町民の意識の中には昭和29年に小布施町と都住村が合併して、現在の小布施町となったが、人口1万人程度で28自治会があり、それぞれ地域に伝わる文化や伝統等を守り伝えようとする意識がある。新しく住んだ人と従来から住んでいる人との融合により新たな文化が生まれている。

Q) ふるさと創生資金を人材育成に使ったということだが、その詳細は。

A) 10年間、毎年町の人をガーデニングに関する海外研修（欧州）に送り出し、延べ100名ほどが学んだことになる。学んで帰国した人たちが、自宅の庭などを整え、多くの方に見てもらい褒めてもらうことにより、自信をつけていかれた。やがてオープンガーデンを始められ、現在自宅の庭を公開している方は130軒ほどとなっている。

Q) 海外研修に子どもたちも参加しているとのことだが、その子どもたちが大人になったときに、小布施町に残ってまちづくりに関わってもらうことを期待しているのか。

A) そんなことは、全く期待していない。逆に若いうちは、町から出て外で多くのことを学んでほしいと思っている。やがて、地元に戻って仕事がしたい、まちづくりに関わりたいと思ったら、戻ってくればいい。自然の成り行きに任せている。

Q) 新宿高野フルーツパーラーに進出したり、東京でアンテナショップを作ったりと、小布施町は小さな自治体にも関わらず、都会に積極的に進出しているが、何かコネのようなものがあるのか。

A) 市長自ら、東京に何度も足を運び、積極的に人脈を広げている。何度も直接お会いし話をするうちに、着々と実績を積むことができた。高野フルーツパーラーでは、季節限定メニューであるが、「小布施〇〇〇」とメニューに小布施の名前を入れてもらっている。小布施町の本物の味が評価された結果と感じている。これからも、小布施のブランド化を売り込んでいきたい。

## 4)視察の所感

長野県で最も小さい19.12km<sup>2</sup>の面積を最大限活用してまちづくりを進めています。「観光施策はなく地域づくりを進めている」の言葉にまちづくりが象徴されていると感じました。心地よい空間の中での生活や、シャレた農村づくりのフレーズは本市でも通ずるまちづくりであり参考にすべき内容と受け止めました。

特に、小布施ブランド確立に向け、栗も花も地域づくりも超一流をめざし多くの取り組みを進めてきたことで、今のブランドを確立でき交流人口の増加にもつながっているものと考えま

す。無理をせず小布施の人づくり、垣根をとっぴらった地域づくりを進めてきたことで、交流基盤の環境が出来上がったことで、その後に進める施策がスムーズに展開できたものであり、大切なことは人、地域、文化をいかに創り上げ、根付かせるかであると考えます。

本市も交通網を中心に劇的環境変化の真ただ中にありますが、大切なことはそこに住む人たちの考えや思いであり、先人が築いてきた地域づくり、文化を継承しながら、発展への道筋を描いていくかではないでしょうか。その意味では小布施の取り組みは大いに参考になる内容と理解します。

残念なことは、説明内容の資料提供に対し「渡せない」とのことでした。地域連携思想や、共生、一流ブランドをめざす説明をした割には、内容に反する対応に戸惑いを感じたところです。

我々は、美しい街並みを持つ小布施町を当初は「観光施策」の実例として訪れるつもりだった。しかし、実際に行政説明を聞くと、小布施町が狙っているのは、住民たちによるまちづくり構想だと感じた。

小布施町役場を出た後、小布施町の中心部を散策したが、「栗と北斎と花のまち」というスローガン通りのまちづくりだった。昭和51年に現在の北斎館が建設され、街中には栗菓子や栗のスイーツがメインのカフェが至るところにあり、訪れる観光客、特に女性たちを魅了している。私もいくつかの店を回ったが、正直一流に匹敵するお値段設定となっており、高級感漂う。しかしながら、本物志向の味にこだわる現代人には、けして高く感じない。オープンガーデンと小径も所狭しあり、まるで迷路を探検しているような感じだった。景観条例については、今回確認しなかったが、商業ビルも古都のように落ち着いた茶系に統一され、歴史情緒あふれる落ち着いた街なみだった。

都会から訪れる観光客は、小布施のようなこういった古風な街並みを求めているのかもしれない。ちょっと都会に疲れて癒しを求めたい、口にすることは一流の味で本物がいい、といった感じではないだろうか。本市のまちづくりに置き換えると、伊勢原駅北口を再開発するとき、大山・日向の玄関口として機能性を持ちつつ、歴史情緒味わえるまちづくりを目指す必要がある。景観にそぐわない建物に対してはスクラップ&ビルドのスタンスで取り組まなければならない。また、駅周辺といえども四季折々の美しさを感じられるよう町のところどころに工夫が必要である。商店街の歩道に花壇を植えるなど現在でも行っている事業はあるが、中途半端なのかもしれない。

小布施町のそこに住んでいる人がまず優先という考えには共鳴できた。現在、大山観光に挑む伊勢原市だが、大山の住民からは不平不満の声も聞こえる。住民を軽視した観光施策を行っているとのこと批判もいただくが、基礎をしっかりと固めたまちづくりの重要性を改めて感じた。本市も日本遺産の認定を受けて盛り上がっているが、一過性で終わることなく持続可能なまちづくり構想を行っていきたい。

小布施市の観光施策を学ぶため視察を行った。説明の中で、小布施市は観光施策ではなく交流施策だと話していたのが印象的であった。町民がまず楽しむ。その楽しみを町外や県外の人たちにお裾分けするといった考え方。小布施には宿泊施設が無いが、小布施が人を集めることによって周辺の街が潤えばそれでいいというところにも、どこか余裕を感じるまちづくりを行



っていた。

また、町長の「一流に対するこだわり」の話も興味深かった。町の生産品や商品、町全体のブランド化はどこの自治体でも頭を悩ませている。小布施町長が言う一流とは、「一流の空間」、「一流の料理」、「一流のおもてなし」であるという。「これを妥協して何がブランド化だ」という意味であろう。新宿にあるタカノフルーツパーラー俗に言う新宿高野では、小布施町の産地直送野菜や、桜井甘精堂の栗どら焼き、サワーチェリーなどのセレクトショップを展開している。東京の一流の店で、大々的に小布施をPRしているわけだ。伊勢原にこんな営業を行える人材がいるだろうか。小布施では町長自らの人脈を使って営業をかけているとのこと。伊勢原市は日本遺産の登録を受けたが、地域ブランドには残念ながら至っていない。大山でも、日向でも、梨でもブドウでも、一つなにかブランドとしての価値や品質をあげ、一流ブランドに築き上げる必要性をひしひしと感じた。小布施町長の口癖は「一流」と「本物」で、本物とは「虎屋」であり「伊勢丹」であり「千疋屋」だそうです。伊勢原市も「本物の一流」を目指したいと感じた次第です。

人口約1万1000人、長野県内で最も小さな町である小布施町の観光施策の特筆すべきことは、年間約120万人もの観光客が訪れているにもかかわらず、特別な観光施策がないということである。小布施町の観光施策は、あくまでも「まちづくり」や「ブランド戦略」の結果であり、目指すべきものは観光ではなく「交流」だということ。「まちづくり」や「地域ブランド戦略」の一部、あるいは手段として観光を利用する自治体はいくつかあるが、これほど観光客が多く訪れる有名な観光地で、特別な観光施策がないというのは驚き以外の何ものでもなかった。

小布施町は、このような「まちづくり」や「地域ブランド戦略」によって全国に知られる観光地となったが、小布施町では人々が普段暮らしている町並みや日々の生活やそのものが、小布施町の財産であり魅力ある観光資源、地域資源である。小布施町はあくまでも自然体な人間中心のまちづくりを徹底し、分不相応に背伸びをして観光客を増やそうとはしていない。小布施のまちづくりや町並みには、住空間や町空間にデザインを組み込み、住民と観光客の双方が田舎の豊かさを満喫できるような配慮が随所に施されており、それがまた住民はもちろん観光客をも魅了しているのだと感じた。

小布施町では高度経済成長にともない都市部への人口流出が進んでいたが、住環境を整備するとともに昭和51年には晩年を小布施町で過ごした葛飾北斎の作品を展示する「北斎館」を建設するとこれが全国的に話題となり、まちづくりや観光振興の第一歩となった。そして小布施町では、この北斎館を中心としたまちづくりが功を奏して観光客が増えはじめ、さらにそこで暮らす人の視点に立ち、身近な歴史的資産を活用したまちづくりである「小布施町並み修景事業」を進めていった。

この事業では、行政・個人・法人という立場を違える地権者が、対等な立場で話し合いを重ね、土地の交換あるいは賃貸などにより国からの補助金などに頼ることなく、小布施のまちの再構築を実現した。住民が主体となり新旧建築物の調和する美しい町並みをつくるこの新しいやり方は「小布施方式」と呼ばれ、現在に至るまで全国から注目されているそうであ

るが、一般的な市町村ではなかなか難しいのではないかと考える。

また小布施町での聞き取り調査では、「連携思想」という考え方に着目した。それは企業、住民、地域といったそれぞれの間で連携し、まちづくりやブランド化を実現していくというものであり、本市においてもこれからのまちづくりを考えるうえで、こうした人を巻き込む戦略の必要性を感じた。

長野県中野市



長野県小布施町

